www.trome.pe
facebook.com/tromepe @tromepe



AÑO 24 | Nº 8592
MIÉRCOLES 30 DE ABRIL DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20



1 PREMIO DE 15,000 SOLES · 1 PREMIO DE 5,000 SOLES · 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES · 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES · 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS



DICE QUE SE OLVIDARÁ DE LA AMISTAD EN EL PARTIDO ALIANZA-CIENCIANO

'LEÓN' VA A RASCAR A CUEVITA

PÁGINA 11



EN EL DÍA DE LA MADRE

CELULARES SERÁN EL REGALO ESTRELLA

PÁGINA 7



Página 8

TRIBUNAL CONSTITUCIONAL

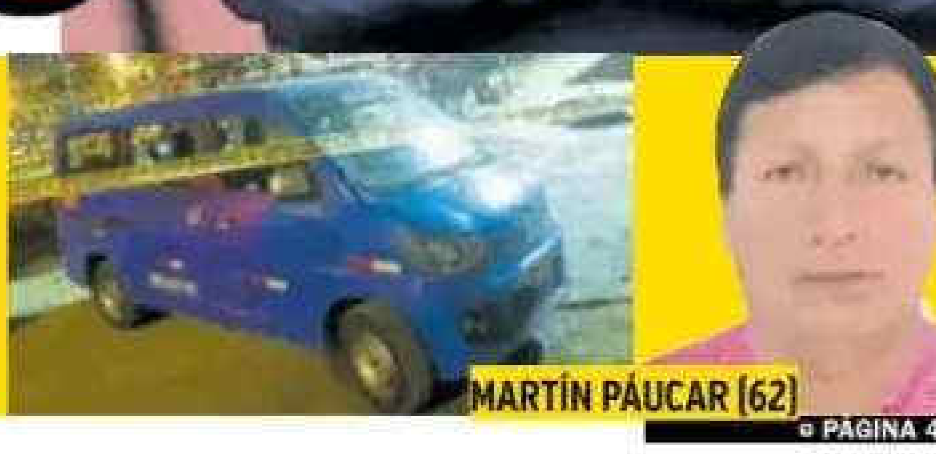
RECHAZA SU PEDIDO DE ANULAR VACANCIA Y SALIR EN LIBERTAD POR GOLPE DE ESTADO

CIERRAN REJAS A CASTILLO

PROFESOR VOLVIÓ A HACER BERRINCHE FRENTE A JUECES

IMPARABLES ATAQUES A BUSES

BALEAN EN LA CARA A CHOFER DEL 'URBANITO'



MARTÍN PÁUCAR (62)

PÁGINA 4

ENCUESTA



SÍ 95%

NO 5%

AYER
¿Cree que deben retirar a la 'ahijada de Acuña' del Congreso?

HOY
¿Cree que Christian Cueva debe volver a la selección?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Debo señalar que la sentencia emitida en contra nuestra está alejada del derecho [...] Se ha confirmado que ni mi esposa ni yo tenemos un desbalance patrimonial. Se ha confirmado que no se conoce el origen ilícito del presunto dinero".

OLLANTA HUMALA (EXPRESIDENTE)



"Es un crimen (aprobar que los trabajadores retiren la CTS), es un ahorro que se planeó para ser utilizado en el momento en que las personas están desempleadas. Es un seguro de desempleo. Y no se trata de usarlo en cualquier momento".

LUIS VALDIVIESO (EXMINISTRO DE ECONOMÍA)

DÓLAR

3.65 COMPRA | 3.68 VENTA

EURO

4.16 COMPRA | 4.19 VENTA

CLIMA

MÁXIMA 20° | MÍNIMA 18°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21. Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353. Página web: www.trome.com E-mail: trome@trome.com Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.



RESPETA A TUS PADRES

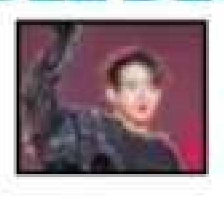
Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por chicharrón de pescado servido con yuquita frita, ensalada fresca y mayonesa. Para tomar pidió una jarrita de jugo de maracuyá. **"María, estoy impresionado por lo que pasó en la boda de Alejandra Baigorria y Said Palao, el pasado fin de semana.** Según imágenes subidas a redes sociales, la hermana de Ale, de nombre Thamara, de 21 años, agredió de forma salvaje a su propia madre, a quien metió un cachetadón y una patada voladora. Si no la agarran las otras personas, no sé qué más habría pasado. Una falta de respeto total. No hay justificación para lo que hizo. A los padres se les respeta. Están un escalón arriba de nosotros. **Por más que seamos viejos e independientes, ellos seguirán siendo nuestros papás.** Yo no entiendo ni acepto esa tendencia de que los progenitores son nuestros amigos. Eso no existe.

El papá y la mamá pueden ser nuestros consejeros, guías o personas de confianza, a quienes podemos contar secretos o pedir una opinión, pero jamás deben ser nuestros amigos, pues eso significa que estén al nivel de los hijos. Tampoco estoy de acuerdo con esa moda de tutear a los padres. Los de mi generación les seguimos hablando de usted a los papás. Eso no quiere decir que no los querramos o que les hablemos de manera ceremoniosa, pero todo tiene un límite. Hay líneas que no se deben pasar. A ellos se les **debe tratar con respeto, amabilidad y cariño, mostrando aprecio por su labor y contribuciones.** Esto incluye obedecer sus órdenes, escuchar sus consejos y evitar hablarles de forma despectiva o irrespetuosa. Ojo que lo que damos es lo que recibimos. Algún día llegaremos a ser viejos y dependientes. Y no nos va a gustar que nuestros hijos nos traten mal. Sobre todo, sé agradecido. Los papás se rompieron el lomo para sacarnos adelante. Sacrificaron sus propios deseos y sueños por hacer realidad los nuestros. Asimismo, estuvieron con nosotros en los momentos felices y también los difíciles. Así que al papá y a la mamá se les da cariño, no golpes". Buenas palabras de Gary. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA

@iseOkjin1e
ALE⁷

Malditos extorsionadores. Dos horas esperando porque decidieron amenazar al único carro que va de San Isidro a Chorrillos.




@JEdu40
JOSEDU40

Por ubicación y accesos, el Estadio Nacional debe ser el ideal, además sería un trato del Gobierno directamente (IPD lo administra). ¡¡¡Ojalá sea allí, además cuenta con palcos y la resonancia es espectacular!!!

HABLAN LOS TROMES

Mundo sexualizado

El mundo está excesivamente sexualizado. Se nota en la ropa de las jóvenes, en la publicidad, en los programas de televisión, en la pornografía masiva y en el cine. Y mucho en las letras de las canciones de reguetón. Ya no se canta al amor, sino al sexo, al coito. Atrás quedan poemas como 'Me miras, y el universo de tus ojos me lo cuenta todo' del tema 'Qué pasará mañana' de José Luis Perales. Otro lote.

Lubomir García Iñigo
Vecino de Lince

Varias generaciones se enamoraron con las canciones de Raphael, Julio Iglesias, Salvatore Adamo y otros. También con Armando Manzanero, Agustín Lara o el charro José Alfredo Jiménez. ¿Qué pasó para caer en las garras de la vulgaridad y falta de talento?

Papás ancianos

Mi papá tiene 91 años y es como un niño. Lo tenemos que atender, dar de comer, bañarlo y pasearlo por el parque. Se trocaron los papeles como cuando yo era un infante y él me cuidaba. Para muchos hijos resulta difícil lidiar con los ancianos en casa, pero es necesario velar por la salud de los viejitos, pues no tienen a nadie más. Y es una forma de pagar el amor que nos dieron cuando éramos pequeños.

Amir López de la Riva
Vecino de Chorrillos

Es el deber de los hijos velar por la salud de los padres. No solo es un deber moral, sino legal. Mucha paciencia con los que tienen papás muy ancianos y necesitan atención completa. Ojo, ellos sienten y escuchan todo. No los hagamos sufrir, démosles amor.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

✱MODALIDAD DEL 'PATINAJE'

Robaban mercadería de camiones en movimiento



Cuando transportaban mercadería robada para venderla, seis integrantes de una banda criminal que asaltaban camiones en pleno desplazamiento bajo la modalidad del 'patinaje' fueron detenidos, en la Panamericana Sur, Villa El Salvador.

Detectives Antirrobos arrestaron al exrecluso Cristopher Erick Pineda Astete (49), 'Chato'; Miguel Cruz Villacorta (52), Jesú Miguel Baeza Meneses (29), Manuel Herrera Chinchay (45), Brayan Omara Tragodara Manrique (41) y Manuel Fabián Bellido Gutiérez (40). Estaban en tres vehículos y el capó de una Station Wagon lo reforzaron para pisarlo y desde allí robar a los camiones. (E. Cirilo)



STEVEN FLORES (30)

✱EN SU AUTO

Acribillan a taxista

De día y en la puerta de un supermercado, un taxista fue acribillado dentro de su vehículo, en el Callao.

Un pistolero disparó a Steven Raymond Flores Holsen (30) en la cuadra cuatro del jirón Castilla, en la puerta principal del local, mientras esperaba pasajeros en su auto Kia, color gris, donde se halló un bate de béisbol.

Sangrando, la víctima fue llevada al hospital Daniel A. Carrión.

Raymond Flores es familiar de los Flores, del barrio chalaco Castilla. (E. Cirilo)



Querido lector, se le informa lo siguiente:

Para reclamar los premios en efectivo y giftcard de las cartillas correspondientes a la semana 4 de la promoción **"El Capibilletón"**, se tiene como plazo máximo hasta el **miércoles 7 de mayo del 2025.**

Agradecemos su compresión.

Promociones Trome.

✱EXTORSIONADORES EN MOTO LO ATACARON PORQUE NO ACEPTÓ QUE LE AUMENTEN EL CUPO



✱SAN JUAN DE LURIGANCHO

BALEAN A CHOFER EN LA CARA

Necesito que se comuniquen con nosotros

Somos los anti tren los organizadores de transporte terrestre

Los mismo de hace tiempo le venimos haciendo acto de presencia y les hemos echo bastante llamado

MARTÍN PÁUCAR (62)

En dos nuevos ataques al transporte público, sicarios de dos sanguinarias mafias de extorsionadores dispararon contra un ómnibus con pasajeros, en Chorrillos, y balearon en la cara a un colectivero, en San Juan de Lurigancho.

A las 7:50 de la noche, un sujeto que iba en una moto lineal manejada por su cómplice, le dio varios tiros al bus de la empresa Etusa, línea 'T' que llevaba a decenas de pasajeros.

Ocurrió en el cruce de las avenidas Alameda San Marcos y Santa Anita, urbanización Villa Marina. Uno de los nueve impactos de bala dañó el motor del vehículo, que ya no pudo avanzar.

El chofer manifestó que uno de los extorsionadores estuvo como pasajero durante el tiroteo y lo grabó con su celular. Minutos después, los delincuentes enviaron un mensaje aterrador al chat grupal de la empresa Etusa: 'Para la próxima mataremos al chofer'.

La red criminal 'Antitren' está detrás del ataque y el cobro de cupo a los transportistas, pues dijeron que tienen el control total de Chorrillos.

Por temor, más de setenta choferes de buses de la línea 'T' no salieron a trabajar.

MANEJÓ HERIDO

Una hora después, un pistolero que también estaba en una moto conducida por otro sujeto acribilló a Martín Páucar Poma (62) cuando conducía una miniván de la empresa Urbanitos, en el asentamiento humano Juan Pablo II.

Pese a estar herido en el rostro, el chofer llegó manejando a su casa y luego fue trasladado al hospital de San Juan de Lurigancho. Su estado es de cuidado.

Le dispararon porque se habría negado a aceptar un aumento de pago a los extorsionadores que les cobran cupo. (E. Cirilo)



DISPARARON NUEVE VECES AL ÓMNIBUS

LOS PISTOLEROS FUERON GRABADOS

✱Otros criminales dispararon a un bus lleno de pasajeros en Chorrillos

✱AMENAZABAN POR PLATA

'Los rápidos' arrestados



JOSUÉ TAFIR (22)

LINDA LOAYZA (29)

Una pareja fue arrestada cuando se iba a reunir en un paradero de Puente Piedra y la Policía la acusa de haber extorsionado a un empresario ferretero, al que pidieron 15 mil soles para no atentar contra su vida y de su familia.

Detectives Antisecuestros de la Dirincri detuvieron a Josué Fabián Tafir Ccasani (22) y Linda Marivel Loayza Llavilla (29), de 'Los Rápidos de Puente Piedra', en la zona conocida como Las Fresas.

La víctima recibió los mensajes amenazantes por WhatsApp y por temor hizo dos depósitos de dinero en dos cuentas de un banco.

A los detenidos se les incautó dos celulares que habrían sido usados para la extorsión. (E. Cirilo)



EMBARQUE SEGURO
VIAJE mejor



Más de 250 destinos al Norte, Centro y Sur del Perú

HORARIO DE ATENCIÓN

BOLETERÍAS: DE LUNES A DOMINGO
DE 6:00 A.M. A 00:00 A.M.
EMBARQUES Y
DESEMBARQUES: 24 HORAS

INFORMES:

945 018 248
985 330 016
terminalterrestrepla@wong.net.pe





DESDE S/ 45 Ruta Lima - Chimbote

Promoción válida hasta el 31 de mayo del 2025 y/o agotar stock. Aplica restricciones, consultar en boletería. Stock mínimo 05 pasajes. Para compras en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte.

Síganos en:



www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

RECORTA TUS CUPONES TODOS LOS DÍAS PORQUE PODRÍAS LLENAR TUS BOLSILLOS

EL CAPIBILLETÓN DE trome

*UNO PUEDE SER TUYO

¡TENEMOS MILES DE PREMIOS!

PASA POR CAJA

Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles deben ir a su canillita más cercano para validar su cartilla. Luego, recibirán una citación para cobrar su dinero.

Para premios de 1000 soles o más, acercarse al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.

Participa con fe en El Capibilletón, pues regala más de 200 mil soles. Sigue recortando los cupones y pégalos en tus cartillas.

¡Hay premiazos de hasta 15 mil soles! Esta promoción tiene más de 2800 premios para entregar. Muchos lectores ya pasaron por caja, pero aún queda un montón de dinero.

APROVECHA

Esta es la quinta y última semana de la 'promo', así que aprovecha. Todos los días publicamos los cupones.

DIVIÉRTETE Y GANA

→ **Los cupones salen publicados todos los días.** De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.

→ **Para ganar, debes completar con los cupones** una columna de cinco espacios de una de las letras de BINGO en tu cartilla.

→ **Si llenas** los cinco casilleros de la B, te llevas 15 mil soles.

→ **Si haces lo mismo con la I,** serán tuyos 5 mil soles.

→ **Lo mismo** será con las letras N, G y O.

SALUD

CLASIFICADOS
ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

el talán

inmuebles | vehículos | empleos | educación | oportunidades





Casas
104 Venta

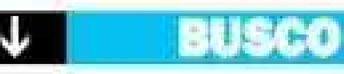
COMPRO CASH

ATE 5dorm.|DR.JAIME CISNEROS ASDINEROS COMPRO-CASAS, TERRENOS!!!! ADELANTAMOS DINEROALTOQUE DOLARES!!!..INCLUSIVE-OCUPADOS C /PROBLEMAS. *NOSOTROS SICOMPRAMOS. NOENGAÑAMOS. C.942163938 C.967918038

Profesionales
302 Pedidos

PRACTICANTE DE CONTABILIDAD Necesito. Enviar Currículum chavezpacheco35@gmail.com

Oficios
304 Pedidos



AYUDANTE CIVIL, (LUZ DEL SUR), EJECUCIÓN DE ZANJA REPARACION DE VEREDA, TODOS LOS BENEFICIOS DE LEY, ZONA SUR (V.E.S) 933704066

SE CALCULA QUE EN LA CAMPAÑA POR EL MES DE LAS **'REINAS DEL HOGAR'** SE VENDERÍAN HASTA **200 MIL TELÉFONOS**



EN SU DÍA

CELULARES SERÁN 'REGALO ESTRELLA' PARA MAMITAS

Los quieren para tomar fotos, grabar a sus hijos y ver recetas

SEPA QUE...

- Precios: Entre 500 y 1,000 soles en los de gama media.
- Tiendas como Hiraoka, Efe, Entel, Tottus y pc Factory, tienen variedad.
- En https://checatuequipomovil.osiptel.gob.pe/ puede comparar precios según equipo, empresa, marca, precio, memoria, tecnología (4G, 5G), cámara, batería.

POR: ISABEL MEDINA

Empezó la campaña del Día de la Madre, y los smartphones se han convertido en 'regalo estrella' de esa fecha.

"Es lo de mayor demanda en tecnología. El año pasado, esa campaña significó 146 millones de soles en ventas, casi 5% más que la del 2023. Ahora estimamos que alcanzaría 155 millones de soles y se venderán de 190 mil a 200 mil celulares", dijo a Trome el gerente general de pc Factory, Gonzalo Verdeguer.

Predominan en la búsqueda la cámara de fotos y duración de la batería, además de facilidades de pago.

Las madres quieren conectividad para llamadas, redes sociales y WhatsApp, les gusta tomar fotos, filmar a sus hijos y nietos. También ver películas, recetas y otros tutoriales de YouTube. Para muchas es herramienta de trabajo y ayuda en compras, pagos y delivery.

MÁS FÁCILES DE USAR

Además, ha aumentado un poco la demanda para adultos mayores, con dispositivos fáciles de usar.

En cuanto a marcas, en Perú lideran Samsung, seguida de Xiaomi y Honor. También Motorola, Huawei, Vivo, Oppo y está creciendo ZTE. Apple es primero en gama alta o premium. El estudio revela que también las tablets, smartwatch y audífonos bluetooh (inalámbricos) liderarán preferencias del consumo tecnológico en el mes de mayo.

CONGESTIÓN VEHICULAR

Miles padecen por cierre de Bajada Armendáriz



El cierre de la Bajada Armendáriz, que será hasta las 5 de la mañana del 6 de mayo, para que se termine de instalar la estructura base del Corredor Turístico General Miraflores-Barranco, sigue causando dolores de cabeza en los conductores. El tráfico es muy denso, por ejemplo, para salir de Chorrillos hacia San Isidro.

En rutas alternas las autoridades recomiendan: De norte a sur, por el circuito de playas, tomar la subida San Martín hacia la avenida Del Ejército, y luego avenidas Pardo y Ricardo Palma hasta la vía auxiliar de Paseo de la República en dirección al sur. O sino por la Bajada Balta, avenida Diagonal hasta Paseo de la República.

De sur a norte: Si va desde Barranco, seguir por avenida 28 de Julio hacia la vía auxiliar de Paseo de la República y de ahí a las avenidas Ricardo Palma, Pardo, Del Ejército y la subida San Martín. (I.M.)

FIRMAN AUTÓGRAFA DE LEY

Falta poco para el retiro de la CTS

La autógrafa que autoriza el retiro del cien por ciento de la Compensación por Tiempo de Servicios (CTS) fue firmada ayer por el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana.

De esta forma, el Legislativo mandó ese dictamen al Poder Ejecutivo para su promulgación. El Gobierno tendrá quince días para promulgarlo u observarlo.



Si existe una observación, el Congreso puede aceptarla o rechazarla, y aprobar la norma por insistencia.

El pleno del Congreso aprobó el 16 de abril último el dictamen que permite a los trabajadores, por única vez y hasta el 31 de diciembre del 2026, retirar hasta la totalidad de los depósitos de CTS.

HABRÁ NUBOSIDAD Y LLOVIZNAS

Olor a mar en distritos y fuertes vientos

El Senamhi alertó de un incremento de la velocidad del viento, de moderada a fuerte intensidad, en la costa peruana hasta este viernes 2 de mayo. Esta condición será favorecida por el Anticiclón Pacífico Sur. Además, en Lima se espera también cobertura nubosa, neblina y lloviznas de noche y a primeras horas de la mañana en distritos cercanos al mar, y ayer en varios reportaron 'olor a mar'. En tanto, en Lima Este al mediodía hubo mayor brillo solar, con temperaturas de 26 °C y 27 °C en La Molina. (I.M.)



SÚPER LLAMADA

Sale platita cada día

Con la Súper Llamada Ganadora tienes la posibilidad de llevarte platita en efectivo todos los días del año, pues los sorteos son diarios.

De lunes a sábado damos 200 soles, mientras que los domingos entregamos 1,500 soles.

Solo inscríbete llamando al **710-0260** o en **trome.com**. Puedes hacerlo de 6 de la mañana a 4 de la tarde.

A COBRAR

Jonathan Gonzales (2064124, de San Juan de Lurigancho) ganó los 200 soles del sorteo de ayer martes.

SE ENFRENTÓ A JUECES QUE LO PROCESAN POR EL GOLPE Y DIJO 'USTEDES TIENEN EL PODER, PERO NO AL PUEBLO'



BETSSY CHÁVEZ

JUECES DE LA SALA PENAL ESPECIAL SUPREMA

CIERRAN REJAS A CASTILLO Y HACE PATALETA

TUVO MAL DÍA

El expresidente golpista Pedro Castillo no la pasa bien. Ayer, no solo protagonizó otro incidente durante el juicio oral que se le sigue por el golpe de Estado del 7 de diciembre del 2022, sino que el Tribunal Constitucional rechazó una demanda de habeas corpus presentada por su hermana Irma, que buscaba la nulidad de la vacancia presidencial y su prisión preventiva.

Tal vez nervioso por los reveses judiciales, el profesor chotano estuvo irascible en la audiencia. Primero se negó a identificarse ante la jueza Norma Carbajal, de la Sala Penal Especial Suprema. "No me voy a identificar, doctora, quiero que me escuchen", alegó.

Pese a que le negaron que hable, insistió en su inocencia y en que no cometió el delito de rebelión.

"La fiscal que vino el primer día ha renunciado porque los mismos testigos que ha traído no le han podido configurar el delito. Al contrario, han dicho que soy inocente. ¿En dónde están las armas? No hubo delito de rebelión", expresó. El juez José Antonio Neyra le pidió calma. "Ustedes pueden tener el poder, el dinero, pero no tienen la razón, tampoco tienen al pueblo", señaló Castillo.

Tribunal Constitucional rechazó habeas corpus que pedía anular **la vacancia y su prisión preventiva**

TRIBUNAL CONSTITUCIONAL

El Tribunal Constitucional rechazó el habeas corpus presentado por Irma Castillo Terrones para anular la vacancia presidencial, el levantamiento del antejuicio político y la orden de prisión preventiva impuesta contra el exmandatario.

Argumenta que la vacancia presidencial no tuvo una moción suscrita por el 20% del número legal de congresistas ni fue admitida por el 40%, como dispone el reglamento del Congreso.

Y la orden de prisión preventiva no cumple los requisitos de ley. Por eso, afirma que se violó los derechos a la libertad individual y presunción de inocencia.

Sin embargo, la Sala Segunda del Tribunal Constitucional rechazó la solicitud en cada supuesto.

VUELOS FUERON CANCELADOS

Adrianzén sospecha de sabotaje al aeropuerto

El premier Gustavo Adrianzén anunció una investigación para determinar a los responsables de los fallos en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez que ocasionaron la cancelación de vuelos. Dijo que habría una alta sospecha de que la causa haya sido una falla humana.

"No ha sido una falla en el radar. Hay una alta sospecha, no quiero afirmar nada categóricamente, hay una alta sospecha [de] que el incidente puede haber sido provocado por mano humana. Eso es muy preocupante", declaró.

GUSTAVO ADRIANZÉN



Fue en línea con lo indicado por la empresa proveedora, Bitel, en el sentido que la afectación al sistema fue 'causada por un acto de sabotaje externo'.

De otro lado, Adrianzén precisó que el Gobierno tiene quince días hábiles para analizar, observar o promulgar el dictamen del Congreso que permite a los trabajadores retirar el 100% de su CTS.

POR CONTRATAR A 'AHIJADA DE ACUÑA'

Salhuana con roche

El propio presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, propuso a su correligionaria de Alianza Para el Progreso, Yessenia Lozano, para el cargo de jefa del Centro de Modalidades Formativas.



Inicialmente la llevó como asesora. "De la presidencia la hemos propuesto a ella. Sí [yo la propuse directamente], obviamente verificada su experiencia", dijo.

POR LAVADO DE ACTIVOS

Ratifican sentencia de 15 años a Ollanta y Nadine

El Tercer Juzgado Penal Colegiado Nacional ratificó ayer la sentencia de quince años de prisión para el expresidente Ollanta Humala y su esposa Nadine Heredia por el delito de lavado de activos, por los aportes ilícitos recibidos para las campañas presidenciales de 2006 y 2011.

La jueza Nayko Coronado Salazar leyó la sentencia completa. Humala no acudió al reportarse enfermo, mientras Heredia sigue asilada en Brasil.

La Sala Penal acreditó la comisión del delito de lavado de activos, a través de la existencia de una red estructural de corrupción de Odebrecht que hizo pagos ilícitos.



Se indicó que Ollanta, Nadine y su hermano Ilán Heredia, que recibió doce años, son coautores del delito de lavado de activos.

SERÍAN FALSIFICADAS

Observan 300 mil firmas en partidos

Sigue el escándalo. Hay más de 300 mil firmas observadas en la lista de militantes de partidos políticos, remitidas al Jurado Nacional de Elecciones, entre el 2021 y 2025.

Así lo informó el Reniec, que comparó las firmas de afiliados con su base de datos. Una coincidencia razonable valida la firma; en caso contrario, se rechaza.

Reniec aclaró que este proceso no es un peritaje, ya que excede sus competencias legales.

CARLOS ANDERSON

Los partidos Perú Moderno, de Carlos Anderson, y PRIN son las organizaciones con el mayor número de casos. El primero tiene 16 mil firmas observadas y el segundo 13,392.



Fuerza Popular, Avanza País, APP, Somos Perú y otras 28 agrupaciones políticas tienen el mismo problema.



*EE. UU.

Se cocina reunión de las Spice Girls en Miami

Las Spice Girls se reunirán para celebrar su 30° aniversario y vienen planeando en secreto una próxima gira mundial. Geri Halliwell, Emma Bunton, Mel B y Mel C se reunirán en Miami para discutir los detalles más finos. The Sun informa que Victoria Beckham (51) está, sin embargo, 'en un 90 por ciento fuera de carrera', y el cuarteto sigue adelante con sus planes sin ella por ahora. Según se informa, Geri y el mánager de la banda y gurú Simon Fuller están en contacto nuevamente.

*EE. UU.

Muere la abuelita de la serie 'Dallas'



La estrella de 'Dallas', Priscilla Pointer, quien interpretó a la madre de una de las familias en disputa en la telenovela de los ochenta, murió a los 100 años. Su hija actriz Amy Irving, esposa de Steven Spielberg entre 1985 y 1989, lo anunció en Instagram. "Mi madre falleció en paz mientras dormía, con la esperanza de huir con sus dos adorados esposos y sus numerosos perros. La extrañaremos'.

PRISCILLA POINTER

*CHINA

Sirena se desmaya dentro de piscina



Una sirena se desmayó bajo el agua y se hundió hasta el fondo frente a una audiencia de niños horrorizados.
La joven, que llevaba una cola de sirena, convulsionó bajo el agua y no hizo ningún esfuerzo por regresar a la superficie.
El público inicialmente pensó que era actuación. Un trabajador del parque de atracciones Taiyuan Ocean World la sacó a la superficie. Tenía hipoglucemia y se había desmayado debido a un bajo nivel de azúcar en sangre.

EMPORIO COMERCIAL LANZÓ CAMPAÑA CON DESCUENTOS AL POR MAYOR Y MENOR PARA LAS MAMITAS

*GAMARRA

FULL OFERTAS EN VESTIDOS Y BLUSAS

Hay prendas desde 9.90 soles en polos y conjuntos a 30 soles



POR: ISABEL MEDINA

La moda es una de las mejores formas de agasajar a mamá. Hay variedad de prendas para que luzca más linda, cómoda y abrigadita de acuerdo con la temporada, y es en Gamarra donde se encuentra la mayor oferta para todo gusto y bolsillo. "Esta campaña es la primera más fuerte del año, es un 35% de la venta anual. Participan 40 mil micro y pequeñas empresas y 250 galerías. Estimamos mil millones de soles en ventas", dijo a Trome la presidenta de la Asociación Empresarial Gamarra Perú, Susana Saldaña.

Hay blusas, vestidos, pantalones, casacas, chompas, pijamas, ropa interior, entre otras.

OTOÑO-INVIERNO

El Día de la Madre marca el inicio de la temporada de otoño-invierno. Saldaña comentó que la venta mayorista sigue y también ya están 'full ofertas' en ventas al por menor. "Siempre van a hallar calidad y bajo costo. Pueden llevar dos a tres prendas con descuento, a precio mayorista o también media docena a precio de distribuidor. Hay polos y crops desde 9.90 soles, y outfit para mamá desde 30 soles".

Gamarra tiene galerías especializadas para damas. "Los Fabricantes, Los Amigos, Santa Lucía, Moda Center, San Pedro, Golden, para gustos modernos y clásicos.



SEPA QUE...

- La campaña "involucra a 40 mil locales, entre tiendas, talleres y almacenes", dijo Saldaña.
- Siguen trabajando su recuperación y esperan llegar al 60% de ventas de prepandemia.

*PIDEN 4 MILLONES DE SOLES DE RESCATE

Mafia de minería ilegal secuestra a 13



Una organización criminal vinculada a la minería ilegal y liderada por alias 'Cuchillo', secuestró en un socavón a trece trabajadores de la empresa R&R, que da servicios de seguridad a la compañía Poderosa, en Pataz. Exigen el pago de cuatro millones de soles para liberarlos.
El secuestro masivo ocurrió el último 26 de abril. Se trata de Nilver Joel Pérez Chuquipoma (24), César Rospigliosi Arellano (39), Frank Jesús Monzón Valeriano (24), Jhon Cristian Facundo Inga (30), Franklin Vicente Facundo Inga (24), Josué Carbonell Beltrán, Alexander Domínguez y Juan Ñaupari Salva, y otros más. Los parientes piden el apoyo de Poderosa y la Policía. "Solicitamos que la empresa pague los cuatro millones de soles de rescate".

*SORPRENDIDO ROBANDO

Familia da paliza a ladrón de carros





Ni sus lágrimas y pedidos de clemencia evitaron que un ladrón recibiera una paliza cuando lo atraparon robando autopartes, en una calle de San Juan de Miraflores. Alertado por un vecino, el dueño del carro salió de su casa con familiares y le dieron golpes de puño y patadas al ratero para luego amarrarlo a una reja. La Policía llegó y se llevó al malhechor. (E. Cirilo)

*BOHOO JEWELRY

‘LA FÓRMULA ES MÁS ESFUERZO, MEJOR RESULTADO’

EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines
FOTOS: MARIO ZAPATA
POR: KATTY GINES

Patricia Ulloa viene de una familia emprendedora. Estudió diseño de modas y marketing. Trabajó en una corporación y en su tiempo libre vendía sus joyas en ferias. Renunció a la estabilidad laboral para dedicarse a su negocio. Bohoo Jewelry tiene once años en el mercado, quince tiendas y está lista para ingresar a México.

Patricia, ¿cuál es la joya que más piden las clientas?
Las cadenas delicadas de plata con baño de oro, tienen símbolos de corazón y apliques de minicircones.

Eres diseñadora de modas y marketera, ¿por qué te decides por las joyas?
Vengo de una familia emprendedora, ellos tienen un negocio de decoración. De pequeña veía que mi mamá usaba joyas muy grandes y siempre quería ponérmelas. Cuando trabajaba y viajaba a otros países veía piedras y joyería que no había aquí.

¿Qué buscan las mujeres que llegan a tus tiendas?
Buscan sentirse bonitas, quieren lucir una joya especial para un momento especial. A veces, queremos sentirnos bien y usar algo delicado para que nos acompañe todos los días. Llegan clientas con sus vestidos para ver qué joya elegir. Las joyas les dan confianza.

¿Recuerdas tus inicios?
Este año cumplimos once años. Trabajaba en un corporativo, me iba a ferias para vender mis joyas. En esos años, no había apertura para los emprendedores, tocaba las puertas de los retails y no las abrían, hasta que después de mucho tiempo el Jockey Plaza y La Rambla me aceptaron. En pandemia, nuestra e-commerce nos dio flujo de caja y logramos ingresar a otros malls.

¿Qué les recomendarías a los emprendedores que no les está yendo bien?
Lo que aprendí en estos años es que hay que tener mucho autoliderazgo, autogestión, automotivación, pues cuando las cosas nos van mal somos los únicos que debemos ponernos de pie y seguir. Al tercer año verás recién los frutos, poco a poco vas construyendo tu marca.

¿Cuál dirías que ha sido tu secreto para el éxito?
No hay receta. Si no tienen un buen capital de trabajo, primero formen su negocio y de la mano construyan una marca, porque a veces invertir desde cero es costoso. En el negocio te enfocas en los procesos y la rentabilidad al inicio y eso te dará caja para poder hacer más como marca.

¿Cuándo fue el momento para dejar tu sueldo fijo en el corporativo para emprender?
Cuando trabajaba sentía que mi marca no crecía tanto, y mi esposo, quien es mi actual socio, me dio la confianza como equipo para renunciar al mundo corporativo. Le puse el mil por ciento a Bohoo, veo la dirección de marketing, operaciones, canales. La fórmula es más esfuerzo, mejor resultado.

RAPIDITA

¿Qué hacer en momentos difíciles?
No hay que estresarse en una meta exponencial, crecer un 2% es válido. No solo es vender, sino pensar: ¿qué voy a hacer para vender, qué estrategias hacer para diferenciarme de la competencia? Estrategias de contenidos para el canal digital. Cómo puedo aportar en los procesos, etc.



- Patricia Ulloa renunció a su trabajo seguro y a la estabilidad laboral en una corporación para dedicarse a la venta de joyas
- Hoy tiene 15 tiendas y está a punto de ingresar a México con su marca
- Recomienda a los emprendedores tener automotivación, para levantarse solos ante las caídas



APRENDER DE LOS ERRORES

¿Qué error te sirvió de lección para crecer?
Fue una inversión que hice en un centro comercial, perdí más de 180 mil soles, el flujo de caja era en negativo. Hay factores que no mides. Lo otro fue querer controlar todo y hay que aprender a soltar y generar una estructura de equipo que te acompañe.

¿Cuál es el perfil de las clientas de Bohoo?
Son mujeres modernas que quieren sentirse bien, que tienen amor propio, confían en sí mismas.

¿Cómo defines a tu marca?
Joven, dinámica y delicada.

¿Cómo te ha servido el marketing en tu negocio?
Buscar innovación en cada área de la marca; empaque, presentación, etc. Y el marketing siento que, en el mercado peruano, estamos liderando con la estrategia de contenidos, inspirando a otras marcas.

¿La crisis económica te afecta?
No, siento que el 2023 estaba lento, pero este año nos está yendo muy bien. Estamos con buenas expectativas para la campaña del Día de la Madre.

¿De dónde viene tu materia prima?
Las piedras naturales con un grupo de mujeres de la tercera edad, la colección de oro de exportación de Perú. La platería de Asia, el piercing de los Estados Unidos, y de Tailandia los cuarzos y piedras.

'LEÓN' ZAMBRANO LE APUNTÓ LA PLACA A **CHRISTIAN CUEVA**, QUE NO TIENE PROBLEMAS EN **CELEBRAR** UN GOL ANTE ALIANZA LIMA

'EN LA CANCHA LA AMISTAD QUEDA DE LADO'

Atrás quedarán los abrazos en camarines, los bailes en los tonos y las fotos grupales. Este viernes Carlos Zambrano y Christian Cueva dejarán de ser amigos, 'causas', 'brothers', por más de 90 minutos, cuando Alianza Lima reciba al Cienciano en busca de tres puntos claves en Matute.

El primero en encender la mecha fue el 'León', que dejó una clara advertencia al volante. "Feliz por el 'cholo' y el doblete que hizo, pero al final en la cancha la amistad queda de lado. ¿Si le entraré fuerte? A veces las jugadas se dan así y uno tiene que defender sus colores", expresó el defensa victoriano, que compartió equipo en 2023 con Cueva en Alianza Lima. Este año, el central ya le ganó un duelo a otro amigo de la Bicolor, Luis Advíncula (Boca Juniors).

Desde la vereda del 'Papá' llegó la respuesta de 'Aladino', que no se 'achicó' para nada y enfrentará por segunda vez a los íntimos, tras hacerlo con la Universidad San Martín. "Será un lindo partido. Soy hincha de Alianza Lima desde chico, pero como profesional hoy soy hincha de Cienciano. Con toda la acogida que me han dado el Cusco, el club, mis compañeros, la verdad que estoy muy feliz de estar acá", dijo el mediocampista, que marcó el primer doblete de su carrera justamente con el 'Papá'.

'Cuevita' la tiene clara si les llega a anotar a los blanquiazules. "¿Por qué no celebraría? Los goles hay que celebrarlos. Yo quiero ir de a pocos, no crean que por un partido se ha hecho todo, hay que trabajar más y más", sentenció.

DATAZOS

- **CHRISTIAN CUEVA** ya le anotó un gol a Alianza Lima y fue en mayo del 2011 con San Martín (4-0).
- **CARLOS ZAMBRANO** solo jugó una vez contra Cienciano y Alianza se impuso 3-0.
- **EL URUGUAYO** Pablo Ceppelini será titular ante el 'Papá' para que tome ritmo futbolístico.

"Soy de esos jugadores que no les gusta entrenar, soy flojo y vago, cuando tengo que hacerlo, me exijo".
Carlos Zambrano

"Cueva, para jugar en Cusco, una ciudad de altura, ya está aclimatado. Para las Eliminatorias no le alcanza".
Reimond Manco





POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **EL FÚTBOL PERUANO** es un chiste de aquellos. Celebramos como gran cosa que acá se va a jugar la final de Libertadores y estamos últimos en todas las categorías. Damos pena. Hace poco a la Sub-20 de Chemo le metieron 11 goles, cero puntos, y solo anotamos tres goles. La Sub-17 de Silvestri fue peor, también quedó última, no hizo ni un gol y recibió 17 tantos. Una vergüenza. Es el reflejo de lo mal que se trabaja en la Federación y los clubes. La vez pasada lo vi al 'Diamante' sentado en un ladrillo viendo a Cristal en el norte. Mientras tanto los 'buitres' siguen sacando su tajada colocando entrenadores y 'choclones'. Qué feo... **TODO SE SABE.** La llegada del 'Nono' ha puesto felices a muchos al final de la Javier Prado, pero no a todos. Dicen que los juveniles y reservas ya están viendo la manera de salir prestados, porque saben que el viejito terco juega con nombres y a los chibolos ni los mira. Ese verso de que quiere quedarse diez años en el club para promocionar nuevos talentos no se lo cree nadie, la primera vez que estuvo no le dio un 'cachito' casi a ninguno. Así no es... **EN LA PELOTITA,** no solo hay tramposos, juergueros y ludópatas. En el Rímac, hay dos chicos que tienen los pies bien puestos en la tierra. Me cuentan que Enríquez paga de su bolsillo una aplicación que analiza a los equipos y jugadores de todo el mundo y así aprender de sus rendimientos. El muchacho busca crecer y así conocer mejor a los rivales. El chiquillo Caparó, que recién sale del cascarón, termina de entrenar y corre hacia la universidad porque sabe que la pelotita no dura toda la vida. Curuju... **EN LA VICKY, EL GOLEADOR HISTÓRICO** escuelea a los chibolos una o dos veces por semana, hasta los acompaña en los partidos, pero cuando ve cerca al que se tapa el ojo cuando hace un gol, se hace el loco para no cruzarse con él. Antes le daba en los tobillos y ahora cree que lo pueden sacar al fresco. Noooooo... Me voy, soy fuga.

FUEGO EN EL RING

'ROCKY' MAICELO Y 'PANTERA' ZEGARRA SE ENFRENTARÁN EL SÁBADO EN EL COLISEO DIBÓS



Una rivalidad histórica está a punto de saldarse. Jonathan Maicelo y David Zegarra se han dicho de todo públicamente, pero el sábado 3 de mayo podrán definir quién es el mejor. El 'Rocky de Los Barracones' y la 'Pantera' se suben al ring como entrenadores en la velada que se realizará en el Coliseo Eduardo Dibós de San Borja. Ambos boxeadores se agarraron a golpes en octubre del año pasado en un evento de Internet.

Maicelo estará en la esquina de Pedro 'Rumi Maki' Calla, mientras que Zegarra asistirá a Luigui 'Cholo' Miranda, en los pesos medianos de 'Una noche de boxeo 5', donde también pelearán otras promesas del pugilismo peruano. En las últimas apariciones 'Rocky' ha 'disparado' directo al mentón de su colega, que ha preferido poner paños fríos a la rencilla. Pero el sábado, cualquier cosa puede pasar.

AMARRAN AL PITBULL

RODRIGO UREÑA ENTRE ALGODONES PARA EVITAR UNA **LESIÓN** MAYOR Y PUEDA JUGAR ANTE **INDEPENDIENTE** Y **BARCELONA**



Se apagaron los ladridos. En Ate no hay quien muerda. Y todos andan preocupados desde que Rodrigo Ureña se lesionó de la pierna izquierda, en la sexta fecha, ante Sport Huancayo. Su estado físico aún no es el mismo y en Universitario extrañan al volante que se 'comía' la cancha.

El chileno, que era clave en el esquema de Fabián Bustos, espera seguir siéndolo con Jorge Fossati, aunque por alguna razón que los médicos del club no diagnostican, el futbolista no termina bien los partidos. Por eso se perdió los duelos ante River Plate y Binacional. El pasado fin de semana, en la goleada ante UTC, solo ingresó a los 80 minutos y en las prácticas no entrena al mismo ritmo que sus compañeros. Solo se limita a trotar con otros lesionados, como Aldo Corzo, Horacio Calcaterra y Martín Pérez Guedes.

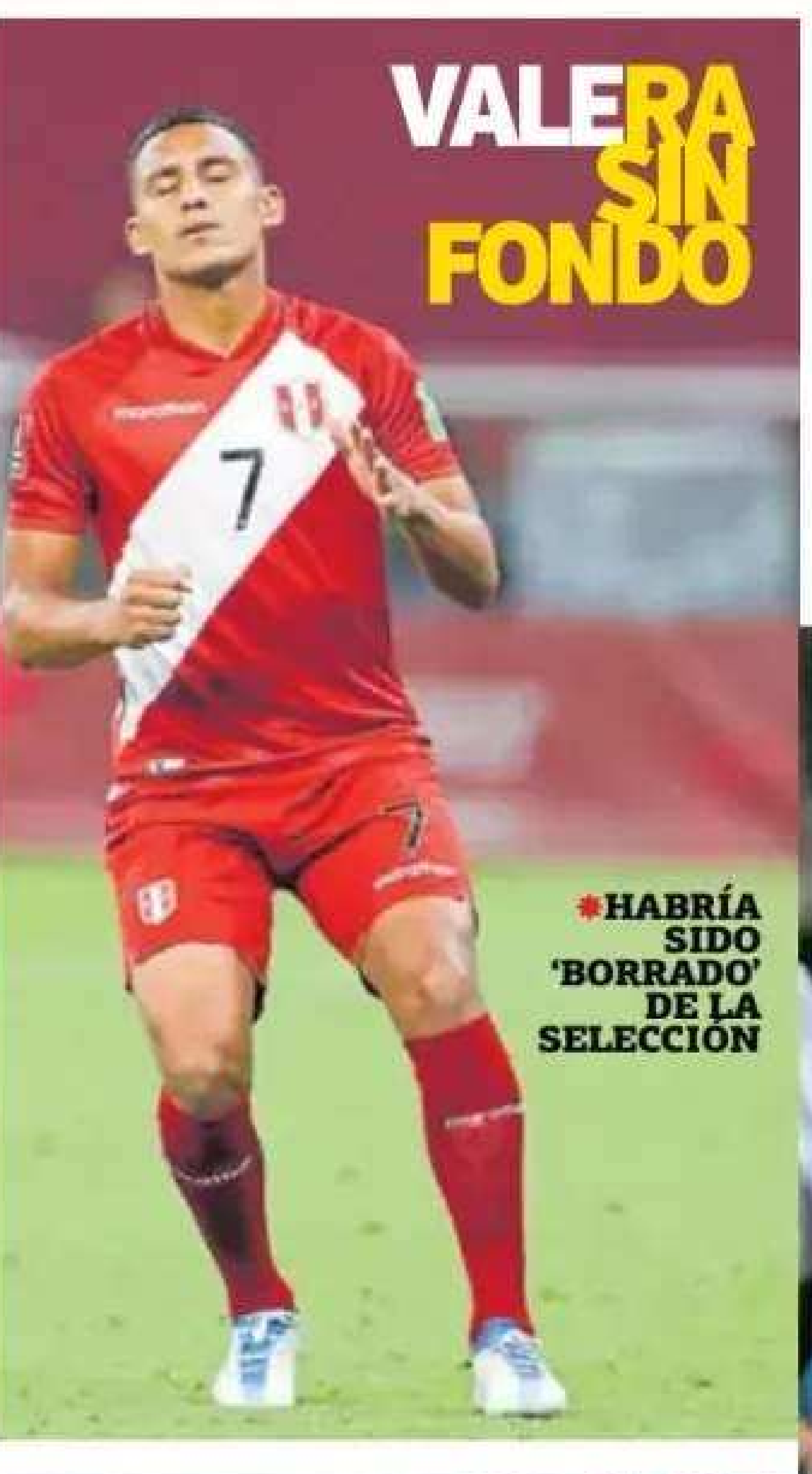
En Ate han decidido dosificar las cargas de trabajo, porque entienden que puede ser el aviso de una lesión más grave y eso sería preocupante, ya que a la 'U' se le vienen dos partidos claves por la Copa Libertadores y el 'Pitbull' es el referente en la volante. A pesar de que Jorge Murrugarra lo reemplaza con acierto, Fossati pediría que lo cuiden entre algodones porque lo necesita ante Independiente del Valle y Barcelona SC.

DATAZO

Con su tanto ante UTC, Williams Riveros llegó a 10 goles en Universitario en 92 partidos.

"Sabía que venía a ganarme el puesto y con perseverancia y humildad llegó mi oportunidad".

César Inga, defensa de la 'U'



VALERA SIN FONDO

✱HABRÍA SIDO 'BORRADO' DE LA SELECCIÓN

Le pasan factura. Ausentarse de la última fecha doble por problemas personales le costaría caro a Alex Valera, que no sería convocado para los trascendentales partidos ante Colombia y Ecuador por las Eliminatorias. El seleccionador Óscar Ibáñez lo habría borrado de su nómina y los atacantes que llamaría serían Gianluca Lapadula, Paolo Guerrero y Luis Ramos. De otro lado, se confirmó que el duelo ante los 'cafeteros' será el viernes 6 de junio, a las 3:30 de la tarde, en el Metropolitano de Barranquilla.

✱DT cuestionó rendimiento de jugadores y defensa Anderson Santamaría se desligó de Santos Laguna y llegaría al Rímac

AUTUORI BOTÓ ESPUMA



Hicieron volar al 'Prosor'. Terminar el partido pidiendo la hora ante el recién ascendido Juan Pablo II fue algo que no esperaba Paulo Autuori. Al final del encuentro, el técnico explotó y no tuvo problemas en cuestionar a sus jugadores. "Me gustó la primera parte, dentro de las circunstancias. De la segunda parte hay que olvidarla, no saco nada de allí. Hay que buscar entrenar y mejorar. Debemos reflexionar qué clase de equipo somos, el que fuimos ante Cerro Porteño o el que se mostró en el torneo local", señaló el brasileño.
Uno de las zonas que más fastidió a Autuori fue la defensa. El DT sabe que necesita urgente reforzar esa línea y la posibilidad más cercana es Anderson Santamaría. El zaguero, de 33 años, se desligó oficialmente del Santos Laguna de México y ya habría tenido un acercamiento con los directivos celestes. En las próximas horas arribaría al país y podría estampar su firma en el Rímac.

DATAZO

✱**HOY SE CONOCERÁ** el diagnóstico de la lesión de Santiago González, que no terminó el duelo ante Juan Pablo II.

✱ROSADOS RESPALDARON A DT PAULUCCI Y PIDEN QUE SIGA EN EL EQUIPO

AGÜITA DE ROSAS



La hinchada lo resiste, el plantel lo respalda. Cristian Paulucci estaba en la cuerda floja en Sport Boys, la administración le habría dado ultimátum, pero los jugadores pidieron a los directivos que el argentino siga al frente. Trascendió que los 'referentes' entienden que la campaña es más que aceptable y si la 'Misilera' no está en mejor posición es por culpa de algunos arbitrajes. Tras este pedido, Paulucci seguirá con el buzo rosado, al menos, por todo el Apertura. Por otro lado, se confirmó el Estadio Nacional como escenario del partido ante Alianza Lima, el próximo 23 de mayo a las 8 p. m., con presencia de las dos barras.

✱ARQUERA DE MELGAR FALLECIÓ A LOS 33 AÑOS

EN MANOS DE PAPALINDO

El fútbol peruano está de duelo. Piareli Valdivia, portera del equipo femenino de Melgar, falleció el pasado lunes, según informó el cuadro rojinegro. La arquera, de 33 años, había atajado el último fin de semana en el 1-1 ante Biavo FC y fue trasladada de emergencia al hospital de Yanahuara al presentar dificultades respiratorias. A pesar de los esfuerzos médicos por estabilizarla, sufrió un paro cardiorrespiratorio. La futbolista integró la selección peruana y en 2022 peleó el título ante Alianza cuando jugaba en Mannucci.





EL AÑO DEL 'MOSQUITO'

DEMBÉLÉ RATIFICÓ SU MEJOR TEMPORADA Y LE DIO TRIUNFO A PSG ANTE ARSENAL EN 'SEMIS' DE LA CHAMPIONS

Londres.- El avión que Ousmane Dembélé tomó de Barcelona a París en 2023 fue el mejor viaje de su vida. De la oscuridad en la que se encontraba en España pasó a la Ciudad Luz. Hoy alumbra al PSG y le dio medio boleto a la final de la Champions marcando el gol con el que vencieron 1-0 al Arsenal en la ida de 'semis'.

El extremo es un firme candidato a ganar el Balón de Oro. En el Emirates Stadium, Dembélé anotó su gol 26 en el año con un zurdazo en el área que venció al golero David Raya (3'). Además, totaliza 45 participaciones en goles (33 tantos y 12 asistencias). El 'Mosquito' fue un peligro constante para los 'Gunners', pero se fue lesionado a los 70' y encendió las alarmas. "He sentido algo, pero estoy bien. ¡Todo va a estar bien!", declaró el francés, de 27 años.

Más allá que Arsenal tuvo un gol anulado por el VAR a Mikel Merino, PSG supo soportar los minutos gracias al enorme golero Gianluigi Donnarumma e incluso pudo aumentar la ventaja con chances de Bradley Barcola (83') y Goncalo Ramos (85'), pero el portero Raya y el palo lo impidieron. La vuelta será en París el miércoles 7 de mayo.

DATAZOS

TRAS la partida de Mbappé, la camiseta de Dembélé es la más vendida en la tienda del PSG.

DEMBÉLÉ igualó los 8 goles en Champions que hizo Mbappé en 2021.

EL TENISTA italiano Jannik Sinner, suspendido tres meses al dar positivo por Clostebol, sale con la modelo e influencer rusa Lara Leito.

DE LA BOCA PA' AFUERA

Boca Juniors despidió al técnico Fernando Gago en una breve reunión a las 7 de la mañana, debido a la derrota con River en el superclásico. "Bueno, muchachos, me acaban de echar. Les deseo lo mejor y sigan adelante", le comentó Gago al plantel, donde estaba Luis Advíncula, quien se iría en junio por bajo rendimiento.

MUEVE SUS FICHAS

Neymar interpuso una demanda para impedir que el podcast 'Proyecto Neymar', del medio UOL, salga al aire. El primer capítulo ya se emitió y mostró que el jugador tenía cerrado su pase al Barcelona, antes que este club y Santos jugaran la final del Mundial de Clubes 2011. En otro episodio se mostrará que el padre de Ney se llevó 40 millones de euros por el pase.

RÜDIGER RECIBIÓ DURA SANCIÓN Y APROVECHÓ PARA OPERARSE

INTERNADO POR LOCO

Madrid.- 'Loco' al manicomio. El defensa del Real Madrid, Antonio Rüdiger, fue castigado con seis partidos por arrojarle un objeto al árbitro Ricardo de Burgos en la final de la Copa del Rey. El alemán aprovechó la sanción para operarse del menisco de su pierna izquierda y volverá a jugar en dos meses, por lo que será baja en el Mundial de Clubes. La misma intervención se realizaría el otro central merengue, David Alaba. Además, también por los incidentes en la Copa, Lucas Vásquez fue castigado con dos encuentros y Jude Bellingham quedó absuelto.

YAMAL HABLÓ DE MESSI Y HOY 'BARZA' ANTE INTER POR CHAMPIONS

LAMINE DE FIGURITAS



Barcelona.- Rey hay uno solo. Lamine Yamal, estrella del FC Barcelona, que hoy recibe al Inter de Milán por la ida de 'semis' de la Champions (2:00 p.m./ESPN), se refirió a la comparación que se hace entre su carrera y la de Lionel Messi. "No me comparo con nadie y menos con Messi, eso lo dejo a la prensa. No tiene sentido. Intento disfrutar y hacer mi camino", dijo el futbolista de 17 años, que cumplirá hoy cien partidos con el 'Barza' (21 goles y 26 asistencias). El delantero del Inter italiano, Lautaro Martínez, también entró al pleito. "Lamine Yamal es muy bueno, pero Leo no tiene comparación. Estamos hablando del mejor jugador de todos los tiempos", opinó.

Recordó que le dijo 'tú no quieres ser monógamo' y vuelve a llamar 'recicladora' a Karla Tarazona

Mónica cuadró a Domínguez



La psicoterapeuta Mónica Cabrejos estará en el podcast 'Café con la Chévez', donde con sus conocimientos analiza a algunos personajes de la farándula, como Christian Domínguez, Karla Tarazona, Jefferson Farfán y Darinka Ramírez.

¿Qué te confesó Christian Domínguez?

Un día en una entrevista, fuera de cámaras, le dije 'tu problema es que tú no quieres ser monógamo y te obligas' y me acuerdo que me dijo 'ahora sí voy a cambiar'. Pero le repetí 'es que no tienes que cambiar. Lo primero que tienes que hacer es aceptar quién eres y qué quieres'.

Entonces tú crees que cuando Karla dice 'hemos asumido tener una relación, pero yo ya sé a lo que voy', ¿es porque todavía no está segura?

Nadie puede estar seguro al ciento por ciento de lo que va a pasar, más aún con los antecedentes, pero Karla da un salto de fe y ha dicho que no importa que se golpee. Asume las consecuencias. Ella es una recicladora y deseo de corazón que Christian haya aprendido algo.

Karla se ha molestado contigo, ¿han podido conversar?

No hemos hablado, pero sé que está incómoda. No es personal, tiene que entender porque ella ha hecho humor.

¿Qué te parece lo de Darinka Ramírez?

Es una chica joven, que ha sido deslumbrada por el poderío económico o por la fama. Una chica del Callao, con 24 o 25 años, y aparece el dueño de la discoteca, que está dentro de una mansión en La Planicie y se fijó en mí. Entonces, los límites se vuelven más flexibles, como por ejemplo no exigirle que haya un adecuado control de la natalidad.

Además, enfatiza que Farfán y Darinka sí han tenido una relación

Exacto, porque si tú quieres divertirte, hay muchos métodos. Hombres y mujeres...

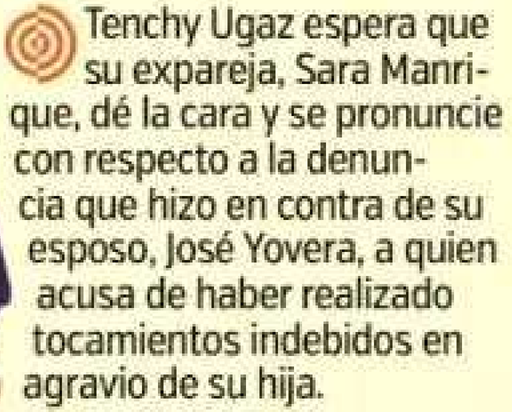
Eso es responsabilidad de los dos, del varón y de la mujer.

Y te libra también de enfermedades...

E infecciones. Pero un hijo no deseado para cualquier hombre, cualquier mujer, es algo complicado. Se nota que ella ama a la criatura y él la ama a su manera, solo que no sabe cómo demostrarlo. Creo que Jefferson todavía no ha aprendido a lidiar con esta situación, o sea, seguir siendo papá, seguir siendo padre después de que la relación termine... No tuvo una relación formal, pero relación sí tuvo. Relacionarse es cuando uno conversa, cuando uno entabla algo. Ellos tienen un hijo, hubo una relación.

Tenchy encara a Sara





Tenchy Ugaz espera que su expareja, Sara Manrique, dé la cara y se pronuncie con respecto a la denuncia que hizo en contra de su esposo, José Yovera, a quien acusa de haber realizado tocamientos indebidos en agravio de su hija.

"Eso es lo que más me sorprende, que no salga a dar la cara, a mí me gustaría que haga un mea culpa y acepte el error que cometió. Mi hija la ama igual, pero que haga un mea culpa porque en su momento no confió ni creyó en mi hija", precisó Tenchy, quien añadió que su hija está recibiendo ayuda del Ministerio de la Mujer. (L.G.)

Para que haga un mea culpa sobre denuncia de su hija

Grasse critica a Pamela López



Grasse Becerra asegura que el cantante Paul Michael mantiene una relación con Pamela López por conveniencia, pues por ella lo han llamado al sillón rojo de 'El valor de la verdad'.

"Si no fuera por ella, nunca se hubiera sentado en el sillón rojo, porque al muchacho no lo conoce ni el perro. Además, hablaba como un forajido, creo que Pamela no puede salir de 'guatemala' para ir a 'guatepeor'. Y esto no tiene nada que ver con la edad, pero se desligó de Cueva para meterse con otro peor. Además, no los veo enamorados... por eso perdió, por mentiroso", agregó. (J.L.)

Por seguir al lado del cantante Paul Michael

Álvarez: Hay química con JB





Pero descartó que vaya a sumarse a su elenco

El humorista Carlos Álvarez contó que disfrutó el reencuentro con Jorge Benavides para grabar el sketch de 'Claudio Pizarro' y 'Paulo Autuori' para el programa 'JB en ATV'.

"Siempre que se da una invitación asisto de muy buena gana y contento. Grabamos con Jorge como si hubiéramos trabajado el día anterior. Existe mucha química y profesionalismo entre los dos para hacer bien las cosas y con humor. El sketch salió muy bonito y el público lo disfrutó", expresó Álvarez, quien anunció que celebrará sus 42 años de trayectoria artística con el espectáculo 'Esta historia sí tiene fin', que se presentará en Bianca de Barranco.

Asimismo, negó que haya recibido la propuesta de sumarse al elenco de 'JB en ATV'. "Solo fue una invitación", precisó. (L.G.)

Manolo lanza 'Sexo en grupo'

El cómico Manolo Rojas ingresa al mundo del teatro como productor y lanza la obra 'Sexo en grupo', que es protagonizada por Pedro Sánchez y Yeuris Yakyr. "Estoy en una nueva aventura y siempre ligado al mundo artístico con el lanzamiento de la comedia 'Sexo en grupo', con el destacado Pedro Sánchez y la conductora Yeuris Yakyr. Es una comedia para adultos, con risas garantizadas. Debutaremos el 6 de mayo en el teatro Barranco", comentó. (E.C.)

Es productor de obra teatral con Pedro Sánchez

Aída: Mario merece el perdón



Dice que cuando se está en tragos se 'hacen huev...'

Aída Martínez dijo que cuando se está en 'copas' se comete hueva... y cree que eso pasó con Mario Irivarren al señalar que llamaría a su ex Vania Bludau. "He pensado un poco más en la situación de ambos, ni Mario ni Onelia son mis amigos. A Onelia le tengo un poquito más de cariño, porque es de Arequipa, he entrenado con su hermano en el gimnasio y sí, definitivamente, yo no aguantaría tonterías, pero hay que darle el beneficio de la duda a Mario, pues estuvo en copas, merece el perdón porque cuando también estoy en tragos hago hueva...", precisó Aída al anunciar el 'All Music Fest3', que se hará este 31 de mayo en el Club Cultural Deportivo Lima de Chorrillos.

¿Pero y la falta de respeto?

No me parece una falta de respeto. Soy una mujer que tengo 35 años y la sigo cag..., pero ya no estoy en la onda de criticar. Lo que sí me di cuenta es que estaba tomado y quizás lo dijo sin querer o estaba pensando en otra cosa porque a Mario no se le conoce como infiel, tiene una reputación intachable. Les diría que se den un tiempo y luego se junten otra vez, porque se quieren mucho.

En las redes sociales le dicen a ella que 'ahí no es', 'amiga, date cuenta'...

Exageran un poco, porque quién no se ha metido una bomba y habló tonterías, la gente tira la piedra y esconde la mano.

Parece que Mario perdió soga y cabra porque Vania (Bludau) al parecer terminó chapando con Austin (Palao)...

Sí, pues. Por cierto, bonita pareja la de Vania y Austin, me encantan, aunque Austin es mío, se lo he prestado a Vania, ja, ja, ja. (Carla Chévez)

Le aconseja a Irivarren y Onelia que se tomen un tiempo y retomen su relación

AMPAY!

HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... REBECA ESCRIBENS dijo que fue un 'horror' y algo 'terrible' lo que hizo MARIO IRIVARREN a su novia ONELIA MOLINA y que 'después de dos años ya no hay círculos que cerrar'. Arde, papi... RODRIGO GONZÁLEZ dijo que ALEJANDRA BAIGORRIA estaría muy indignada tras enterarse de que su hermana THAMARA agredió a su mamá e incluso la habría dejado de seguir en redes sociales. Asuuu... A propo, TULA RODRÍGUEZ le consultó a VANIA BLUDAU cuál era su estado sentimental y la 'morocha' aseguró que está solterita desde hace varios meses. Además, no descartó la posibilidad de volver a estar con un peruano. Me muero... LUCIANA FUSTER está viviendo a mil su romance con el compositor colombiano JUAN MORELLI, con quien está en Los Ángeles. Felicidades... Bueno, soy fuga porque mi amorcito anda friolento y me pide una sopita. Suuuaaaaveee...

Janet defiende a mamá de Alejandra

La 'Rulitos' Janet Barboza defendió a Verónica Alcalá, madre de Alejandra Baigorria, repudiando la terrible agresión que sufriera por parte de su hija Thamara Medina.

La conductora recordó que la conoció hace 25 años y destacó que siempre ha sido una mujer trabajadora que sacaba adelante a sus hijos.

"Lamento lo sucedido con Verónica Alcalá, es repudiable actos como esos. Recuerdo que la conocí hace 25 años cuando iba al gimnasio y mi hija jugaba con Alejandra. Ella ahí se cachueleaba, pues tenía un carrito que ponía en la entrada del local donde vendía collets, cachitos para el cabello, adornos... con eso pagaba el gimnasio y les daba de comer a sus hijos", señaló Janet.

La conoció hace 25 años trabajando por sus hijos

'Loco' dice que solo comenta del presente y no condiciona a sus invitados a **su podcast** a que no le pregunten por su vínculo con **'Vengadora'**



Vargas: No me interesa hablar del pasado

Juan Manuel 'Loco' Vargas señaló que el pasado quedó atrás y que no condiciona a los invitados de su podcast 'La parrilla del Loco' a que no le pregunten por el vínculo que tuvo con una figura del medio (Tilsa Lozano).

Juan Manuel, ¿tu podcast es competencia con 'Enfocados'?
No, cada uno tiene su público, todavía estoy gateando, ellos ya tienen experiencia.

¿A tus amigos les pides que no te pregunten del pasado?
Ya sé por dónde quieres ir, pero no tengo nada que hablar del pasado, hablo del presente.

¿Te gustaría invitar a Blanca al podcast?
Seguramente, recién estamos agarrando cancha.

Con Blanca tocarías algunos temas del pasado pues están en la palestra nuevamente.
La verdad, no sé, no veo televisión. Ahorita estamos hablando del 'All Music Fest 3', que será el 31 de mayo en el Club Cultural Deportivo de Chorrillos.

¿Te incomoda el pasado?
No me incomoda nada, sé dónde me metí, estoy tranquilo.

A Verónica Linares le dijiste que te casabas en mayo con Blanca.
Vamos a ver.

¿Irías a 'El valor de la verdad'?
No, mis hijos ya están grandes.

¿En qué quedó el tema del dosaje etílico?
Me puse a disposición, eso fue una experiencia negativa para mí y ahora tengo mi gente que me lleva. (Carla Chévez)

Descarta sentarse en el sillón rojo de **'El valor de la verdad'**

Fiorella en los descuentos

Fiorella Rodríguez indicó que en cualquier momento contraerá matrimonio con su novio español, Iván Micol. "Estamos a la espera que le llegue un documento del consulado y nos casamos. La lista de invitados es corta, estarán mis amigos, pero aún no tengo fecha para la boda", precisó Rodríguez, quien no descartó recibir canje en su matrimonio. "Si me quieren dar algo a cambio de unas promociones, normal", aseveró la 'amistad'.

Su novio espera papeles y se casan en ceremonia íntima

Florcita: Temo por mi vida

Denunció que viene siendo extorsionada

Florcita Polo Díaz contó que se encuentra viviendo días de terror porque es víctima de la extorsión, pues le exigen veinte mil dólares. "Me han pedido veinte mil dólares para que pueda seguir trabajando tranquila, he recibido amenazas fuertes. No la estoy pasando bien en estos momentos", señaló Florcita, quien ha hecho la denuncia ante las autoridades.

Asimismo, afirmó que teme por la vida de sus hijos. "Tengo mucho temor, temo por mi vida, por mis hijos. No quiero que mis hijos se queden sin su madre. Solo quiero vivir tranquila, sin miedo", declaró.



Cacho: He sufrido por amor

Lanza unipersonal 'Regreso de ultratumba'

Carlos Cacho afirmó que contará todo sobre sus amores y relaciones tormentosas en su nuevo unipersonal 'Regreso de ultratumba', en Bianca de Barranco.

"Estoy nervioso por volver a los escenarios. Este show se llama 'Regreso de ultratumba' y lo hago recargado, pues hablaré del amor y mis relaciones tormentosas, de ese lugar que llamo 'ultratumba' al cual me llevaron todos esos fracasos", comentó.

Por otro lado, defendió a su amiga Tilsa Lozano de las críticas, pues considera que dio todo en su matrimonio con Jackson Mora, pero no fue bien correspondida. "Ella estaba muy enamorada", dijo. (E.C.)

familia bienestar

Naturaleza

Pasar tiempo en zonas arboladas o de vegetación, incluso por solo cinco minutos, disminuye el cortisol (hormona del estrés) y mejora el humor y la concentración.



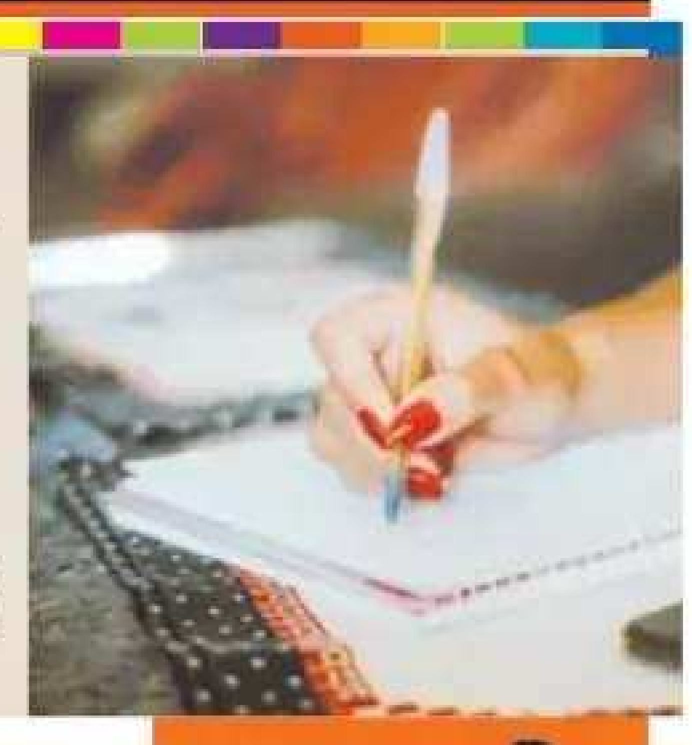
Actívate

Los aceites esenciales, como lavanda, menta o naranja, influyen instantáneamente en tu estado de ánimo o nivel de energía sin necesidad de energizantes o pastillas.



Escribe

Escribir lo que sientes o lo que te pasó en el día sin filtro alivia la mente de preocupaciones y libera emociones reprimidas. Usa una libreta o el bloc de notas de tu celular.



ES EL GRANO MÁS CONSUMIDO EN TODO EL MUNDO

Arroz blanco o arroz integral, ¿cuál es mejor?

Ambos contienen un valor nutricional ***único***

POR: PAULA LLERENA

A primera vista pueden parecer granos similares, pero son muy diferentes. El arroz integral es el grano entero que conserva todas sus partes: el salvado, el germen y el endospermo, que contiene principalmente almidón y proteínas. Además, tiene la mayor parte de la fibra, vitaminas y minerales del grano. El arroz blanco, en tanto, ha sido previamente refinado para eliminar el salvado y el germen, menos el endospermo almidonado.

Si bien este proceso hace que el arroz blanco sea más suave y más rápido de cocinar, también elimina muchos de sus nutrientes.

El arroz blanco aporta principalmente carbohidratos, específicamente almidón y una cantidad de micronutrientes. El arroz integral ofrece más fibra, grasas saludables, así como vitaminas y minerales.

Debido a la fibra, el arroz integral eleva menos los niveles de glucosa; por ello, se le relaciona con un menor riesgo de desarrollar diabetes.

Además, genera más saciedad y ayuda a controlar el peso. Ahora, ¿cuál es mejor? Por lo dicho, el integral resulta más nutritivo; sin embargo, todo depende de lo que sea mejor para ti. Si necesitas más fibra para ayudar a tu digestión, te conviene el integral, y si buscas más calorías (para dar volumen a tus músculos), el arroz blanco será tu mejor opción.

SABÍAS QUE...?

El color oscuro del arroz integral se debe a que los granos tienen una capa de salvado en su superficie.

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

FAMILIA: EL ESPEJO EMOCIONAL

La familia es nuestro primer hogar, pero también nuestro primer espejo. Es allí donde aprendemos a vernos, amarnos, vincularnos con el mundo y con nosotros mismos. Desde la psicología clínica, entendemos que la manera en que fuimos mirados, escuchados y validados en la infancia influye directamente en nuestra autoestima, en la forma en que nos enfrentamos a los conflictos, en cómo pedimos amor y en qué tanto creemos merecerlo. Si crecimos en un entorno seguro y afectivo, probablemente cultivamos confianza. Pero si hubo abandono, crítica constante o ausencia emocional, es posible que hoy, como adultos, sintamos miedo al rechazo, dificultad para poner límites o una necesidad profunda de aprobación. La familia no determina nuestro destino, pero sí deja huellas. Reconocerlas nos permite sanar, construir nuevas formas de amar y dejar de repetir lo que alguna vez nos hirió. Porque comprender nuestra historia familiar es un acto de amor propio y de libertad.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita



Milkshake de fresas

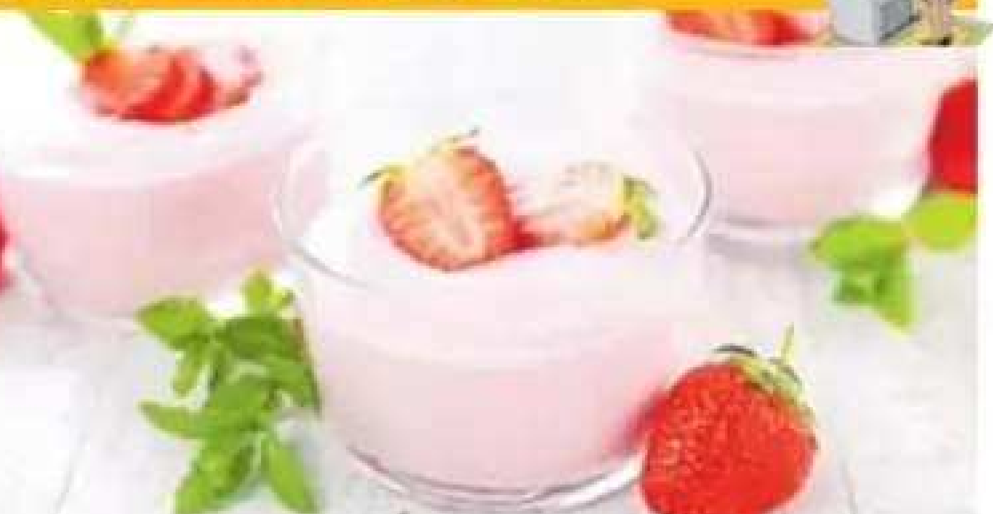
INGREDIENTES

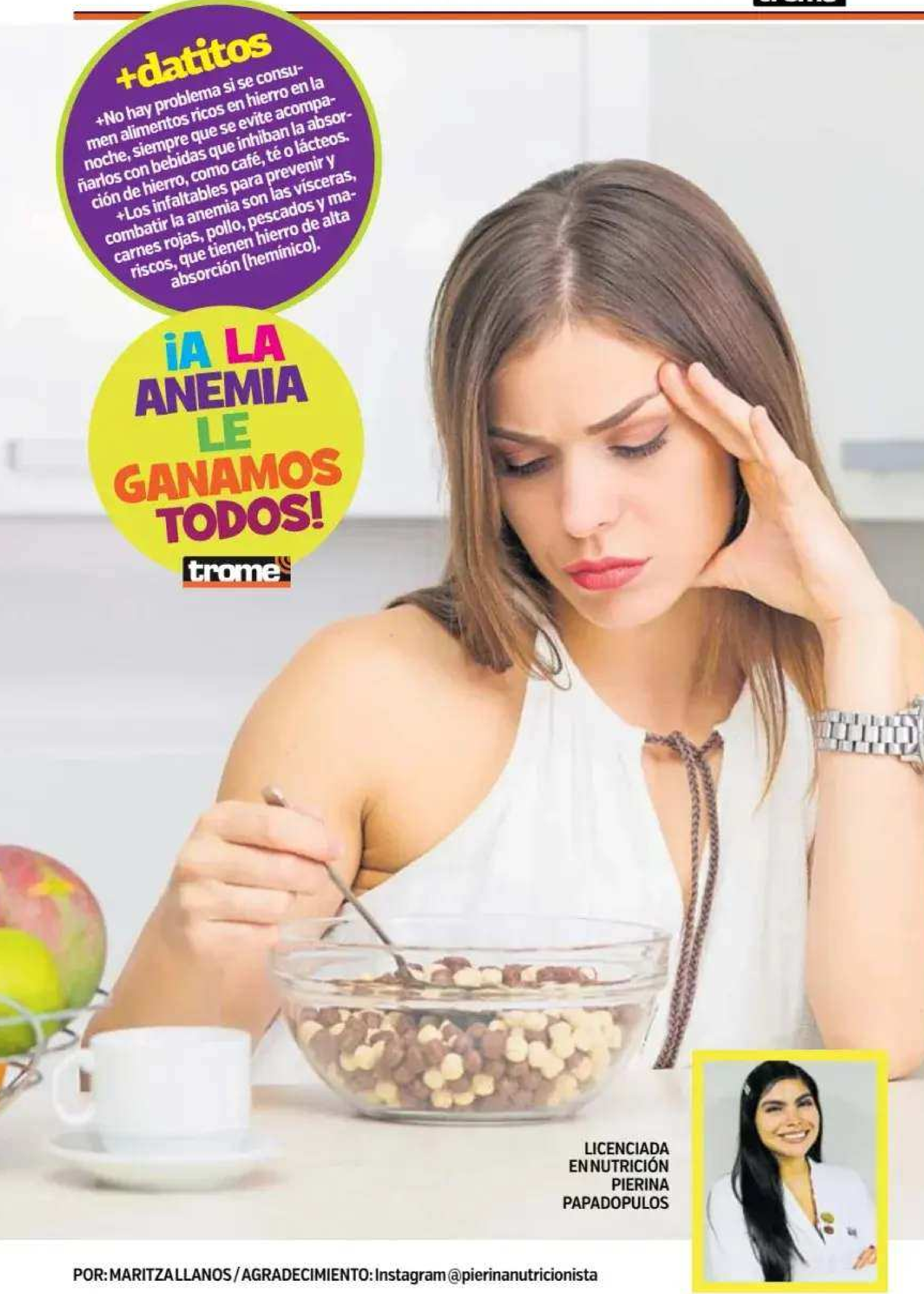
+ 4 tazas de fresas maduras y bien lavadas
+ 2 tazas de leche evaporada
+ 2 tazas con cubos de hielo
+ 4 bolas (o una taza) de helado de fresa
+ 2 cdas. de azúcar blanca

PREPARACIÓN

+ Colocar en la refrigeradora los vasos o las dulceras a utilizar. Limpiar las fresas (quitar las hojas) y cortarlas en cubos. Echar las fresas cortadas, la leche, los cubos de hielo, las bolas de helado y el azúcar en la licuadora. Licuar hasta que todo quede bien integrado y cremoso. Probar el dulce; de faltar, se puede aumentar una cucharada más.

Servir el milkshake en los recipientes que se colocaron en la refrigeradora. Se puede decorar cada porción con crema chantilly o rodajas de fresas. ¡Buen provecho!





LICENCIADA EN NUTRICIÓN PIERINA PAPADOPULOS

POR: MARITZA LLANOS / AGRADECIMIENTO: Instagram @pierinanutricionista

→PIERINA PAPADOPULOS

'EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE CAUSAR ANEMIA'

Puede alterar el funcionamiento digestivo, perjudicando la correcta absorción de nutrientes esenciales como el hierro, indica la nutricionista.

El estrés no solo afecta nuestro estado emocional, también puede influir en nuestra salud física de formas que no imaginamos. Una de esas consecuencias podría ser la anemia. Para entender mejor esta relación, conversamos con la nutricionista del portal Salud en Casa, Pierina Papadopulos.

Licenciada, ¿el estrés influye en la aparición de la anemia?
Sí, claro. El estrés crónico puede afectar la alimentación disminuyendo la ingesta de alimentos nutritivos, como los que contienen vitamina B12, ácido fólico y hierro. Esto puede llevar a desarrollar una anemia ferropénica o megaloblástica.

Es decir, puede quitarme el apetito.
Exacto. Además, el estrés puede alterar el funcionamiento digestivo, perjudicando la correcta absorción de nutrientes esenciales, como el hierro.

¿Qué síntomas pueden indicar que la anemia está relacionada con el estrés?
Cansancio, fatiga, sueño excesivo, palidez, manos y pies fríos, falta de aire, palpitaciones, dolor de cabeza y dificultad para respirar.

¿Hay alimentos que nos ayudan a relajarnos?
Sí, recomiendo alimentos ricos en antioxidantes, como cítricos, frambuesas, camu camu, y aquellos con triptófano, como queso, huevo, salmón, plátano, avena, nueces y semillas de calabaza. Estos ayudan a disminuir el estrés y mejorar el ánimo.

¿También es importante la actividad física?
Sí, porque ayuda a reducir el estrés crónico, mejora el ánimo y favorece una buena digestión, lo que facilita una mejor absorción de nutrientes.

Si ya tengo anemia, ¿hay mejores horarios para consumir alimentos ricos en hierro?
Se pueden consumir a cualquier hora del día, pero es ideal en la mañana o durante el día para asegurar la absorción.

¿Y cuántas veces a la semana?
Si ya tienes anemia, debes consumirlos todos los días. Si es para prevención, se recomienda consumir menestras tres veces por semana y variar entre carnes rojas, pescados y carnes blancas.

ERIC PEÑA, VICEMINISTRO DE SALUD PÚBLICA

'CUIDAREMOS DE QUE ENTREN MEDICAMENTOS SEGUROS Y EFICACES'

Afirma que la aprobación de la ley pasa por varios filtros y no solo por el Ministerio de Salud, y que la prioridad es el paciente

POR: ESTEFANY VALLADARES

A horas de cumplirse el plazo para promulgar la ley que facilita el acceso a medicamentos y productos biológicos registrados en países de alta vigilancia sanitaria, el viceministro de Salud Pública, Eric Peña, explica que se han seguido los procedimientos para asegurarse de que la norma beneficie a la población.

¿Por qué todavía no se promulga la ley?

Primero, quiero aclarar que la ley en cuestión permitirá el ingreso rápido de distintos medicamentos al país, no solo los intercambiables. El proceso ya está en la fase final (...). Estamos cumpliendo con los plazos (...).

El plazo ya va a vencer...

Es que no es sencillo. Tiene que pedirse opiniones a diferentes ministerios, no solo al Ministerio de Salud (Minsa). Pero ya está en la fase final.

¿Esta ley requiere reglamento?

El texto del proyecto de ley decía que era de aplicación inmediata; sin embargo, es un procedimiento que requiere ser reglamentado para tranquilidad del Poder Legislativo y la población. La Digemid (Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas) ya tiene el 95% del reglamento listo.

No es un ingreso automático, sino a través de un 'reliance'. ¿En qué consiste?

Este expediente tiene una serie de documentos, como certificados de buenas prácticas de manufactura y evidencia detrás de la autorización, importantísimos para controlar y verificar aceleradamente la eficacia, calidad y seguridad de los medicamentos.

Ante un defecto en los medicamentos, ¿podrán dejar de venderse?

Exacto. Y eso nos permite el 'reliance', y la reglamentación, hacer control y penalizar. Si hubiera seguido siendo automática, no podríamos controlar nada. Como Minsa, vamos a ocuparnos de que este ingreso rápido de medicamentos amplíe el mercado, pero sin poner en riesgo la seguridad de los pacientes.

¿Cuáles serían las primeras acciones apenas se promulgue la ley?

Asegurarnos de que los procesos estén bien hechos y siempre se dé prioridad al paciente. Nosotros debemos velar por que reciban medicamentos seguros, eficaces y de calidad. Queremos que se abra el mercado en beneficio de los pacientes, pero controlando la calidad.

ERIC PEÑA, VICEMINISTRO DE SALUD PÚBLICA

DATITO

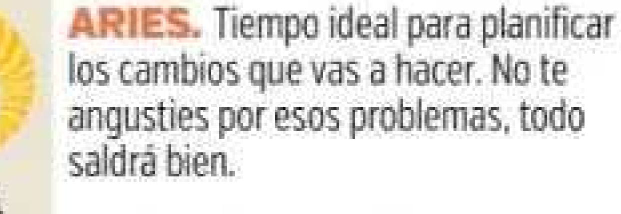
¿Qué es un medicamento genérico intercambiable?

Es un medicamento genérico que ha demostrado, a través de estudios de intercambiabilidad o bioequivalencia, tener la misma eficacia terapéutica que uno innovador (llamado comúnmente 'de marca').


LLENAMOS HARTO BOLSILLO CON...
EL CAPIBILLETÓN DE trome
CANTO REY
PREMIO DE
S/50
HUANCAVELICA
GIFT CARD DE
S/100
CANTO REY
GIFT CARD DE
S/100
PUNO
GIFT CARD DE
S100
JESÚS MARÍA
PREMIO DE
S/50
HUANCAVELICA
PREMIO DE
S/50
LOS OLIVOS
GIFT CARD DE
S/100
CANTO REY
PREMIO DE
S/50
PUNO
PREMIO DE
S/50
JESÚS MARÍA
GIFT CARD DE
S/100
PUNO
PREMIO DE
S/50
LOS OLIVOS
PREMIO DE
S/50
HUANCAVELICA
GIFT CARD DE
S/100
CANTO REY
PREMIO DE
S/50
trome
Siempre te da más

SOBORNOS
NOVELA DE ANAIS NIN
RESPONSABILIDAD CIVIL
ENROQUE
PREFIJO QUE SIGNIFICA TUMOR
PATAGÓN
AL NIVEL
SANIES
DIVERTIDA, GRACIOSA
CARENTES DE FUERZA
MAZAMORRA (QUECHUA)
ASPIRA, INHALA
LA PRIMERA
SÁBALO
RASPARÁ UNA SUPERFICIE
DISMINUIR, REBAJAR
FINAL VERBAL
2000 (ROMANOS)
EXPRESAN ALEGRÍA
CONSONANTE
CONQUISTADOR ESPAÑOL
OBEDECE
ES (INGLÉS)
PEREGRINACIÓN
FILME DE SPIELBERG
AVISA DE UN PELIGRO
CONJUNTO DE COSAS RELACIONADAS ENTRE SÍ
TAPA (INGLÉS)
ROEDOR DE CLOACA
NOMBRE FEMENINO
PROVINCIA DEL DEPARTAMENTO DE JUNÍN
LABRAIS LA TIERRA
EL MEJOR
LENGUA DE PROVENZA
EXTRAER UNA COSA DE OTRA
YACIMIENTO
HIJO DE JACOB
HURTA
BAHÍA, ENSENADA
SE ATREVEN
PARRILLA, BARBACOA
ECHA ANÍS
LABRAR LA TIERRA ABRIENDO SURCOS
ACUDE
ONCE EN NAIPES
ALTAR
SODIO
METRO
CONSONANTE
CAPTURADAS, DETENIDAS
"POEMA INDIO"
CHICA (INGL.)
EL QUE NO TIENE DE ... TIENE DE MANDINGA
RUBÉN DARÍO
CAPITAL VIENTIÁN
AZUFRE, FÓSFORO
ENVOLTURA
FORMA DE PRONOMBRE
REPARACIÓN
MAR (INGLÉS)
DEL VERBO RAER
EL MEJOR
NY, RHO
CERIO
3.1416
SOCIEDAD ANÓNIMA
PELDAÑO

TU HORÓSCOPO

ARIES. Tiempo ideal para planificar los cambios que vas a hacer. No te angusties por esos problemas, todo saldrá bien.

21.3 | 19.4



TAURO. Hoy miércoles debes decidirte de una vez sobre ese asunto que te inquieta tanto. Controla tu mal carácter. Reflexiona.

20.4 | 20.5



GÉMINIS. Recuerda que una sonrisa abre muchas puertas. No culpes a otros de tus problemas.

21.5 | 20.6



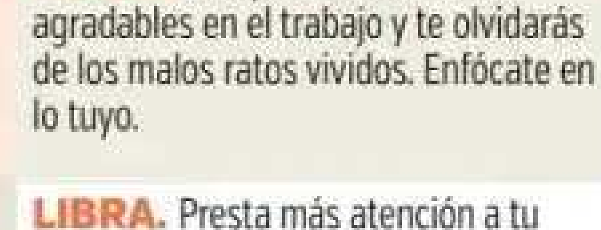
CÁNCER. Necesitas hablar con gente de experiencia que te aconseje. Disfruta el día haciendo lo que más te guste.

21.6 | 22.7



LEO. Hay algo que te obsesiona, pero a veces exageras. Tu mayor virtud es tu capacidad de aprender.

23.7 | 20.8

VIRGO. Compartirás momentos agradables en el trabajo y te olvidarás de los malos ratos vividos. Enfócate en lo tuyo.

23.8 | 22.9



LIBRA. Presta más atención a tu trabajo y procura esforzarte más. Expresa todo lo que sientes, te hará bien.

23.9 | 22.10



ESCORPIO. En la vida todo da vueltas, por eso es importante ser justo y agradecido. Esas dolencias son pasajeras.

23.10 | 21.11



SAGITARIO. Todos tenemos malos ratos, deja pasar lo que no te conviene. Esa persona te traerá una sorpresa.

22.11 | 21.12



CAPRICORNIO. Te sientes mejor de ánimo, eso es bueno. La fuerza mental te ayudará a conseguir tus objetivos. Ten fe.

22.12 | 19.1



ACUARIO. Valora lo que tienes, exprésate con claridad y no hagas caso a comentarios negativos en el trabajo. Cambia esos malos hábitos.

20.1 | 18.2



PISCIS. Siempre hay una segunda oportunidad en todo lo que hacemos. El estrés te puede jugar una mala pasada.

19.2 | 20.3

PURAS letras

EL TRABAJO EN EQUIPO EN UN MATRIMONIO (1)



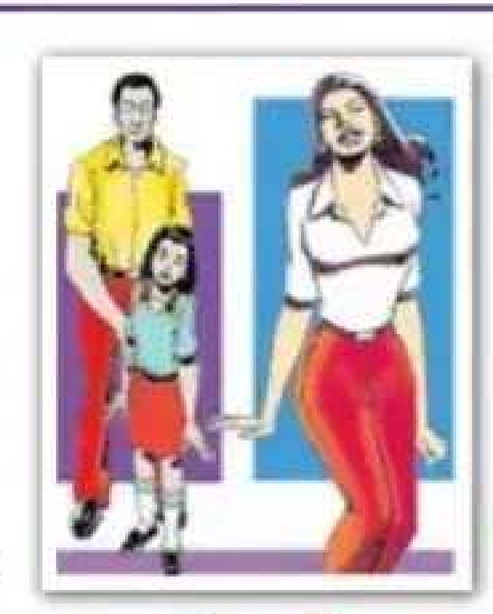
C	S	C	I	M	D	A	Z	V	O	T	O	L	I	P	O	C	N	U	Y	D
O	L	O	S	C	O	N	Y	U	G	E	S	C	Z	A	P	D	Q	D	E	M
P	O	N	L	F	A	Z	Q	D	C	D	A	Z	F	A	C	Z	U	B	N	I
I	M	E	Z	O	C	Z	A	U	A	O	A	V	R	F	A	Z	E	N	E	S
D	S	L	F	A	E	D	A	Z	E	Z	N	A	F	A	Z	N	T	E	Q	M
A	I	M	F	N	D	N	Z	V	L	E	L	Y	S	D	C	C	R	Q	U	U
C	N	I	S	A	E	A	S	E	D	O	S	E	U	O	D	A	A	U	I	D
I	E	S	F	I	D	G	E	I	S	S	G	M	O	D	N	C	B	I	P	O
L	O	M	I	R	N	U	R	D	M	U	A	P	E	A	A	S	A	P	O	L
P	L	O	T	N	Q	O	O	U	Y	I	E	M	S	J	O	D	J	D	Z	E
M	S	A	D	A	C	S	E	N	S	R	S	N	E	N	O	V	A	S	A	U
I	M	Y	R	L	A	L	O	N	A	O	E	M	C	L	Z	R	N	O	D	V
E	Q	A	I	D	D	C	U	R	L	I	D	O	O	A	B	V	X	B	D	E
U	P	P	Y	U	S	C	Z	S	P	O	M	N	D	S	F	O	F	E	W	D
Q	O	B	Y	O	F	A	Z	O	O	O	C	Z	A	V	X	S	R	C	Z	N
C	M	N	B	A	C	D	N	P	O	I	D	A	Z	U	F	S	X	P	F	A
A	O	M	A	T	R	I	M	O	N	I	O	F	U	N	C	I	O	N	E	L
C	A	D	A	O	T	O	L	I	P	N	U	D	E	B	E	C	O	P	P	P

- ¿Qué implica?
- Los cónyuges
- que trabajan
- en equipo
- son como
- un piloto
- y un copiloto
- con el mismo
- plan de vuelo.
- No piensan
- solo en sí mismos,
- sino en lo
- que es mejor
- para los dos,
- incluso
- cuando surgen
- problemas.
- Ambos cónyuges
- deben cooperar
- para que el
- matrimonio funcione.



NO ME VA BIEN EN EL AMOR

Cartas: Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



KABIR (64).- Hola, doctora Carmen, soy un hombre mayor al que no le va muy bien en el amor. La mujer que decía amarme y me repetía que nunca me dejaría se fue con otro hombre. Se aprovechó de mí, de mi buen corazón y de lo confiado y noble que soy. En fin, a ella le deseo lo mejor porque yo también buscaré a una buena mujer para volver a intentar ser feliz. Busco a una dama honesta, sincera y trabajadora para conocerla y después ¡lo que venga! La interesada en conocerme puede llamarme al **937-671-782,** que yo responderé de inmediato. **Muchas gracias.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito: Lo primero que te aconsejo es que superes esa mala experiencia y te concentres en el futuro. Aprende de lo que has vivido y saca buenas conclusiones. No te deprimas, al contrario, piensa en positivo y ten fe que muy pronto llegará una buena mujer a tu vida. **Suerte.**

TROME sudoku 377

		2		5	8	7	3	9
						6	4	1
3	7	4		9	6		2	
8							5	
		7	3	6		9		
				8	2	4	7	6
	4	1	9		5	3	6	8
6		5		3		2		7
2		8		1	7	5	9	4

TROME SERIES

Disney+
ANDOR



TEMPORADAS: 2
CAPÍTULOS: 12

'Andor' es una de las series de Star Wars en versión live-action, y se trata de la precuela de la película 'Rogue One'. Esta segunda temporada es un preparativo de cara a lo que ocurre en 'Rogue One' y que, a su vez, explica el origen de los sucesos que narra 'Star Wars: Episode IV' (1977), el primer largometraje del universo creado por George Lucas.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

LE DIJO 'TÚ NO QUIERES SER MONÓGAMO' Y VUELVE A LLAMAR 'RECICLADORA' A KARLA

MÓNICA CUADRO A DOMINGUEZ

Café con la Chévez

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

EL BÚHO EN EL CONCIERTO DE CALAMARO



Este *Búho* lee con preocupación los casos de extorsión que día a día aumentan en el país. Los colegios ni siquiera están ajenos a estos hechos delincuenciales, que ponen en jaque la vida de miles de angelitos. Asesinan a choferes, balean buses con pasajeros y ni las viviendas familiares están a salvo, pues **ahora les cobran un sol diario por darles 'seguridad'.** En medio de este caos a niveles nunca vistos, excepto en la infernal época del terrorismo de **Sendero Luminoso**, otra parte de peruanos buscan distracción, olvidarse de esta pesadilla, salirse de este huaico de terror. De igual manera, hacemos los periodistas, que necesitamos despejarnos de estas mochilas que cargamos día a día. Por eso, este columnista asistió con entusiasmo al último concierto que realizó **el músico argentino Andrés Calamaro**, un dinosaurio rockero latinoamericano que con sus temas ha marcado a diversas generaciones. Y lo comprobé con mis ojazos, cuando vi llegar al Arena 1 a familias enteras: papás con sus hijos y hasta con sus nietos. El local totalmente abarrotado vivió, quizás, uno de los conciertos más deslumbrantes del **'Salmón'**, y lo digo con conocimiento de causa, pues desde hace dos décadas no me pierdo ninguno de sus recitales en Lima. El motivo de su gira son los 25 años que cumple su álbum 'Honestidad brutal', una de las producciones más importantes en su carrera y que le sirvió para saltar a las radios del mundo. **Calamaro es un tipo que va a contracorriente,** que desafía lo moralmente correcto, que no entiende de autocensura, que a pesar de todo es honesto con sus ideas y con sus luchas. Un rockstar en esencia. No le importa gritar sobre el escenario su pasión por la tauromaquia y su admiración por el torero peruano **Andrés Roca Rey**, a quien considera el sucesor del mismísimo Juli.

Muchos de los que lo seguimos y admiramos, a pesar de estar en contra de ese gusto suyo, callamos y entendemos. Alguna vez, hace varios años, en un concierto en Lima se atrevió a lanzar **'porritos'** de marihuana al público. Un suceso que entre sus fans causó carcajadas, porque le conocemos su gusto por estas sustancias. Su último concierto fue brutal, el 'Salmón' entonó sus temas más populares y no dejó ninguno en el velador. Desde 'Sin documentos', aquel tema que grabó con **Los Rodríguez,** hasta esa balada cortavenas **'Cuando no estás',** de su álbum **'Bohemio',** pasando por los clásicos **'Flaca'**, **'Cuando te conocí'**, **'Paloma'** y **'Crímenes perfectos'.** El auditorio entero saltó y retumbó de principio a fin. En un intermedio, lamentó la muerte de nuestro premio **Nobel Mario Vargas Llosa** y de su compatriota el papa Francisco. Elogió a **Los Mirlos** y dijo que **Gastón Acurio** era el Messi de la gastronomía, lo que desató aplausos y euforia. Cerró su show con **'Estadio Azteca'** y **'El Salmón'.** Sobre el estrado hizo varias medias verónicas al despedirse. Y la gente respondió con oles y oles. Estuvo en **Arequipa** y cierra su gira por Perú en **Piura** esta noche. Así como **Calamaro, Rubén Blades** con **Marc Anthony** y los metaleros de **System of a Down** también se presentaron en Lima la semana pasada. A pesar de la pesadilla que vivimos en este país día a día, los peruanos llenaron el **Estadio Nacional** dos veces. Esto quizá refleja los ánimos de muchos compatriotas de querer escapar, aunque sea por unas horas, de estos tiempos recios que azotan. Apago el televisor.

